

MiniMax®

OPPSKRIFTSHEFTE



NestléHealthScience

NOURISHING PERSONAL HEALTH



MiniMax Barnesondenæring og Resource MiniMax næringsdrikk er næringsmessig fullverdige produkter tilpasset barn. Produktene er laget av økologisk melk og fløte og har en rund, mild og god smak. Barnesondenæringen har en nøytral melkesmak og næringsdrikkene finnes i smakene sjokolade, jordbær og banan/aprikos.

I dette heftet finner du en rekke enkle oppskrifter på gode retter basert på MiniMax barnesondenæring og Resource MiniMax næringsdrikk. Noen eksempler er grøter, pannekaker, supper, drikke, desserter mm, oppskrifter som barn liker. La deg inspirere og varier gjerne oppskriftene etter smak og behag.

MiniMax til matlaging

MiniMax produktene fungerer utmerket til å benytte til matlaging. Ved oppvarming til 70°C kan noe av næringsstoffene - bl.a. vitaminer bli redusert.

HAVREGRYNSGRØT (2 PORSJONER)

1 dl havregryn

1 pakning (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring

En klype salt (*kan sløyfes*)

TIPS! Server den mengde grøt som du tror barnet ditt vil spise. Spar resten i kjøleskapet og server senere (max ett døgn).

Bland alle ingrediensene i en kasserolle. Kok opp og la det småkoke på svak varme under omrøring i ca. 5 minutter. Du kan også tilberede grøten i mikrobølgeovnen på full effekt i ca. 3 minutter (men pass på at det ikke koker over). Smak til med evt. litt salt. Server med syltetøy, fruktmos, kanel eller sukker.

EN PORSJON GIR:

Energi: 185 kcal

Karbohydrat: 22 g

Protein: 5,5 g

Fett: 8 g

SEMULEGRØT (2 PORSJONER)

2 ss semulegryn

1 pakning (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring

En klype salt og sukker
(*kan sløyfes*)

Kok opp MiniMax Barnesondenæring under omrøring og visp i semulegrynene. La det småkoke under omrøring på svak varme i ca. 4 minutter. Smak til med evt. litt salt. Semulegrynsgroten kan spises både varm og kald sammen med syltetøy, fruktmos, kanel og sukker.

EN PORSJON GIR:

Energi: 159 kcal

Karbohydrat: 20 g

Protein: 4 g

Fett: 6,5 g

RISENGRYNSGRØT (2 PORSJONER)

3 ss risgryn

2 ½ dl vann

1 ½ dl
MiniMax Barnesondenæring

En klype salt og sukker
(*kan sløyfes*)

Kok risgrynene myke i vannet på svak varme i ca. 10 minutter. Tilsett MiniMax Barnesondenæring og la det småkoke på meget svak varme under omrøring i ytterligere 20-30 minutter. Ta kasserollen av platen og la grøten svulle i ca 10 minutter. Smak til med evt. litt salt og sukker. Risengrynsgroten kan spises varm og kald sammen med litt fruktmos eller kanel og sukker.

TIPS! Server MiniMax Barnesondenæring istedet for melk til grøten, da blir måltidet enda mer næringsrikt.

EN PORSJON GIR:

Energi: 166 kcal

Karbohydrat: 26 g

Protein: 4 g

Fett: 5 g

PANNEKAKER ELLER LAPPER (CA. 6 STK PANNEKAKER)

2 pakker (4 dl)
MiniMax Barnesondenæring

2 egg
1 ½ dl hvetemel
1 klype salt
1 ts sukker

Smør

Visp sammen MiniMax Barnesondenæring og egg. Tilsett de øvrige ingrediensene og visp til en jevn røre. Smelt smør eller margarin i en stekepanne. Hell en klatt av røren i stekepannen og stek pannekaken eller lappene lysebrune på begge sider. Server med syltetøy eller bær og eventuelt en klatt vispet krem eller iskrem.

EN PORSJON (3 STK PANNEKAKER) GIR

Energi: 483 kcal Protein: 18 g
Karbohydrat: 59 g Fett: 25 g

AMERIKANSKE PANNEKAKER (4 STK PANNEKAKER)

1,25 dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 klype salt
1 ss sukker
1 egg
1,25 dl
MiniMax Barnesondenæring
1 ss smør

Bland sammen alle de tørre ingrediensene. Smelt smøret og bland det med egg og MiniMax Barnesondenæring i en annen skål. Ikke rør for mye, bare akkurat til det er blandet sammen. Smelt smør i en stekepanne og stek ca 10 cm store pannekaker. Server med syltetøy eller bær og eventuelt en klatt vispet krem.

EN PORSJON (2 STK PANNEKAKER) GIR

Energi: 328 kcal Protein: 9,5 g
Karbohydrat: 42,5 g Fett: 13 g

SPRØ VAFFLER (4-6 STK AVHENGIG AV STØRRELSEN)

2 pakker (4 dl)
MiniMax Barnesondenæring
3 dl hvetemel
2 egg
1,5 ss sukker
1 klype salt
Smør til vaffeljernet

Bland sammen alle ingrediensene til en jevn røre. Varm vaffeljernet og smør det. Stek vafflene. Server med f.eks. syltetøy, bær, fløte, is eller kanel og sukker.

EN PORSJON (2-3 ST VAFFLER) GIR

Energi: 676 kcal Protein: 22,5 g
Karbohydrat: 99 g Fett: 20 g

TIPS!

Dessert pannekake

Drypp valgfri smak av Resource MiniMax over pannekakene/lappene. Drypp sirup og strø over kokosflak og skjær en banan i skiver og server til pannekakene/lappene.

Bytt ut MiniMax Barnesondenæring mot Resource MiniMax sjokoladesmak og stek sjokoladepannekaker.

Ovnspannekake

Bytt ut mengden melk mot MiniMax Barnesondenæring og følg oppskriften.

Crêpes

Fyll pannekakene med f. eks. skinke- og/ eller sjampinjongstuing, grønnsaksstuing eller kjøttdeigsaus. Stek i ovnen, 200 grader i ca. 10 minutter.

Potetpannekaker

Tilsett en revet potet i røren og stek pannekakene lysebrune. Server med tyttebær-syltetøy og eventuelt stekt bacon eller skinke.

Oransje pannekaker eller lapper

Stek oransjefargede pannekaker og lapper ved å tilsette en revet gulrot i røren.



KYLLINGSUPPE (1 PORSJON)

½ pakke (1 dl)
MiniMax Barnesondenæring

1,5 dl vann

1 pose Rett i Koppen
Kyllingsuppe

Kok opp vann og MiniMax Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og ta kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 214 kcal

Karbohydrat: 24 g

Protein: 6 g

Fett: 10 g

GRØNNSAKSUPPE (1 PORSJON)

½ pakke (1 dl)
MiniMax Barnesondenæring

1,5 dl vann

1 pose Rett i Koppen
Grønnsaksuppe

Kok opp vann og MiniMax Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og dra så kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 193 kcal

Karbohydrat: 24 g

Protein: 5 g

Fett: 8 g

SOPPSUPPE (1 PORSJON)

½ pakke (1 dl)
MiniMax Barnesondenæring

1,5 dl vann

1 pose Rett i Koppen
Soppsuppe

Kok opp vann og MiniMax Barnesondenæring under omrøring. Tilsett pulveret, rør om og dra kaserollen fra platen. La suppen stå i 1 minutt før servering.

EN PORSJON GIR

Energi: 250 kcal

Karbohydrat: 29 g

Protein: 5 g

Fett: 12 g

TIPS!

Bruk den "Rett i Koppen" suppen som barnet liker og følg oppskriftene ovenfor.

PASTA CARBONARA (1 PORSJON)

½ pakke (1 dl)
MiniMax Barnesondenæring

90 g spagetti

1 egg

30 g skinke eller bacon

20 g revet ost

Smør eller margarin til steking

Salt og evt. sort pepper

Kok opp vann til pastaen. Varm smør eller margarin i en stekepanne. Mens pastaen koker steker du strimlet skinke i pannen. Rør sammen egg og revet ost i en skål. Tilsett MiniMax Barnesondenæring og rør om. Krydre med litt salt og evt. litt sort pepper. Når pastaen er ferdig kokt siler du av vannet og blander pastaen med egg og osteblandingen. Tilsett skinken i pastaen. Varmen fra pastaen og skinken gjør at eggeblandingen stivner litt. Smaken blir litt rundere med en skvett fløte, men det er ikke nødvendig.

EN PORSJON GIR

Energi: 588 kcal

Kolhydrat: 60 g

Protein: 22 g

Fett: 28 g

TIPS!

Bechamelsaus

Bytt ut mengden melk med MiniMax Barnesondenæring og tilbered i henhold til oppskriften.

Ostesaus eller annen pastasaus

Bytt ut mengden melk mot MiniMax Barnesondenæring og følg oppskriften (ca 1,5 dl er passe porsjon)



BLÅBÆRSMOOTHIE (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
Resource MiniMax Jordbær

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller i en mikser.

1 dl frosne eller ferske blåbær

EN PORSJON GIR

1 ss jordbærsyltetøy

Energi: 150 kcal

Protein: 4 g

Karbohydrat: 19,5 g

Fett: 5,5 g

JORDBÆRSMOOTHIE (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
Resource MiniMax Jordbær

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller i en mikser. Tilsett evt 2 ts. sukker.

1 dl frosne eller ferske blåbær

EN PORSJON GIR

1 dl frosne eller ferske jordbær

Energi: 195 kcal

Protein: 4,5 g

½ dl syltetøy
(bringebær & blåbær)

Karbohydrat: 30 g

Fett: 6 g

BRINGEBÆRSMOOTHIE (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller i en mikser. Tilsett evt 2 ts. sukker.

2 dl frosne eller ferske
bringebær/blåbær

EN PORSJON GIR

1 ss syltetøy

(jordbær/bringebær/blåbær)

Energi: 155 kcal

Protein: 3,5 g

Karbohydrat: 18 g

Fett: 7 g

MANGODRIKK (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
Resource MiniMax Banan/Aprikos

Miks alle ingrediensene sammen med en stavmikser eller i en mikser.

½ dl pære/mangopuré

EN PORSJON GIR

1 dl vaniljeis

Energi: 194 kcal

Protein: 5 g

Karbohydrat: 24 g

Fett: 8,5 g

BANAN- OG SJOKOLADEDRIKK (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
Resource MiniMax Sjokolade

Miks sammen alle ingrediensene med en stavmikser eller i en mikser.

1 dl is

EN PORSJON GIR

1 ts kakao

Energi: 230 kcal

Protein: 6 g

1 moden banan

Karbohydrat: 31 g

Fett: 9 g

SJOKOLADEDRIKK (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring

Bland kakao, sukker og MiniMax Barnesondenæring. La det koke opp under omrøring. Kan drikkes både varm og kald. Istedet for kakao og sukker kan du også bruke sjokoladepulver og blande det med MiniMax Barnesondenæring.

½ ss kakao

EN PORSJON GIR

½ ss sukker

Energi: 139 kcal

Protein: 3,5 g

Karbohydrat: 15 g

Fett: 7 g

EKSOTISK DRIKK (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring

Miks sammen alle ingrediensene med en stavmikser eller i en mikser. Tilsett eventuelt litt is.

½ banan

EN PORSJON GIR

½ dl ufortynnet eksotisk nektar

Energi: 159 kcal

Protein: 3,5 g

Eventuelt litt is

Karbohydrat: 21 g

Fett: 7 g



BRINGEBÆRMOUSSE (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
Resource MiniMax Jordbær
(kjøleskapskald)

Bland sammen alle ingrediensene og visp med mikser i ca. 3 minutter. Hell over i serveringsskåler. La det stå kaldt i 20-30 minutter.

1 pose bringebærmoussepulver

EN PORSJON GIR

Energi: 219 kcal

Protein: 5 g

Karbohydrat: 28 g

Fett: 10 g

SJOKOLADEMOUSSE (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring
(kjøleskapskald)

Bland sammen alle ingrediensene og visp med mikser i ca. 3 minutter. Hell over i serveringsskåler. La det stå kaldt i 20-30 minutter.

1 pose sjokolademoussepulver

EN PORSJON GIR

Energi: 246 kcal

Protein: 5 g

Karbohydrat: 30 g

Fett: 12 g

SJOKOLADEPUDDING (2 PORSJONER)

1 pakke (2 dl)
MiniMax Barnesondenæring
(kjøleskapskald)

Bland sammen ingrediensene og rør om noen minutter. Hell over i serveringsskåler. La det stå kaldt i ca. 20 minutter. Server med en klatt vispet krem.

1 pose sjokoladepudding

EN PORSJON GIR

½ dl vispet krem

Energi: 344 kcal

Protein: 7 g

Karbohydrat: 40 g

Fett: 17,5 g

SCONES (16 STK)

2 dl MiniMax Barnesondenæring

75 g smør

5 dl hvetemel

2 ts bakepulver

1 ts salt

½ ts sukker

Bland sammen alle de tørre ingrediensene. Arbeid smøret inn i blandingen. Hell i MiniMax Barnesondenæring og arbeid deigen sammen. Kna den smidig på et lett melet underlag, del den så opp i 16 mindre deler. Dersom du baker mindre scones er det lurt å legge dem på platen med bakepapir på. Stekes i 275 grader i 10-12 minutter til de er gyllenbrune. Server sconsen varme med smør, syltetøy, ost eller Philadelphiaost.

EN SCONES GIR

Energi: 118 kcal

Protein: 2 g

Karbohydrat: 16 g

Fett: 5 g



NHS/MINIMAX 14.10.NO

Har du spørsmål om MiniMax?
Kontakt gjerne vår ernæringsfysiolog

Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo
Tlf. 6781 7400, Nestlé Health Science Kundeservice: 8156 8332
www.nestlehealthscience.no



NestléHealthScience
NOURISHING PERSONAL HEALTH